

Стрес или загриженост од COVID-19

Чекор-по-чекор техники за справување со пандемијата

53% =

Бројот на возрасни во Соединетите Држави кои пријавиле дека нивното ментално здравје е загрозувано како последица на стресот или загриженоста од корона вирусот (Kaiser Family Foundation, јули 2020 година).

„Исцрпувачки е ... ментално, емоционално и физички. Тоа беше кошмар. Првите три месеци беа кулминација. Сите беа лути и агресивни. Сега пак и маските!“

Касиер во стоковна куќа, САД

“Се повеќе луѓе пријавуваат дека се заболени, скоро цело време сме со намален број на вработени. Муштериите се иритирани, понекогаш се насилни кога бараат од мене да ставам маска... Не сум спиеал добро со месеци.“

Продавач во самопослуга, САД



Што можам да направам?

Дефинирај го проблемот:

Прашај се себе си: “Што е проблемот?”

Пример: ‘Не се чувствувам безбедно на работа бидејќи не се почитуваат правилата за заштита од COVID-19.’



Смисли 3 можни решенија:

Прашај се себе си: “Кои се трите можни решенија кои Јас можам да ги контролирам?”

Пример: “1) Јас можам да носам маска и заштитна опрема иако другите тоа не го прават 2) Можам да ги замолам колегите да носат заштитна опрема, 3) Можам да разговарам со мојот шеф во однос на подобрување на стандардите за безбедност.”



Избери решение:

Прашај се себе си: “Кое од овие три решенија е најдобро?”

Пример: ‘Ќе ги замолам колегите да носат заштитна опрема.’



Примени го решението!

Ти помогна?



ДА
Одлично,
Браво,
Супер!
Продолжи
понатака!



НЕ
Во ред е!
Пробај друго
можно
решение.

